سبز چائے دل کی حفاظت کرتی ہے،

سبز چائے میں ایک مرکب دریافت ہوا ہے جو خون کی رگوں اور شریانوں کی تنگی اور سختی کو دور رکھنے میں بہت مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ شریانوں میں چربی جمع ہونا شروع ہوجاتی ہے اور بڑھتے بڑھتے سخت پلاک کی صورت میں ڈھل جاتی ہے۔ اس سے دل کو آکسیجن سے بھرپور خون کی فراہمی متاثر ہوتی ہے جس سے ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس عمل میں برسوں لگتے ہیں لیکن جب بند شریانوں کا خطرہ سامنے آتا ہے تو اس کے بہت سنگین نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ تاہم بلڈپریشر، تمباکو نوشی، کولیسٹرول اور ذیابیطس سے بھی یہ دل کی رگیں غیرلچکدار اور تنگ ہوتی جاتی ہیں۔

اس ضمن میں سبز چائے کا باقاعدہ استعمال بڑی حد تک اس کیفیت کو دور کرسکتا ہے۔

سبز چائے میں ایک پیچیدہ کیمیکل پایا جاتا ہے جسے ایپی گیلوکیٹیچن تھری گیلیٹ یا ای جی سی جی کہتے ہیں جو سبزچائے کے خشک پتوں میں پایا جاتا ہے۔

سائنسدانوں نے تجربہ گاہ میں ثابت کیا ہے کہ یہ مرکب ایک خاص پروٹین پر اثر انداز ہوتا ہے جس کا نام ایپولائپو پروٹین اے ون یا اے پی او اے ون ہے۔

یہ عین اسی ایمالائڈ پلاک کی طرح کام کرتا ہے جو الزائیمر کے مریضوں کے دماغ میں پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ای جی سی جی الزائیمر کے لیے بھی مفید ہے اور یوں سبز چائے کا ایک اور فائدہ سامنے آیا ہے۔

ای جی سی جی شریانیں تنگ کرنے والے پروٹین اے پی او اے ون سے چپک کر اس کو گھلادیتا ہے اور اس طرح رگیں صحتمند رہتی ہیں اور ان میں خون کا بہاؤ معمول کے مطابق جاری رہتا ہے۔

0307-8162003